

## SE DECONSTRUIRE POUR SE RECONSTRUIRE

La prochaine fois qu'on parlera à soi-même, posons-nous la question suivante : à qui je parle? Y-a-t-il deux entités en nous ? Y-a-t-il une qui parle et une qui écoute ? Sinon, c'est un peu étrange d'avoir une conversation avec soi-même : être celle qui parle, qui écoute et qui répond. Après, pourrait-on dire c'est nous qui parlons, qui pensons et qui répondons en sachant la réponse par avance.

Mais alors, qu'est-ce qui se passe en nous ?

### **Le discours intérieur**

Le discours intérieur est un événement tellement normal. Pourtant, il indique quelque chose de très profond à propos de soi en tant que personne : le soi n'est pour l'instant ni une entité ni une petite personne. Le soi est une construction, il est fait de morceaux qui transformeront l'égo au fil de sa construction. Comme le disait le neuroscientifique David Eagleman dans son livre Incognito, le soi est un « parlement de pièces, de parties et de sous-systèmes ».

### **L'expérience du moi vers le soi**

Faire l'expérience de cet aspect de l'égo directement, par soi-même, est probablement l'une des expériences les plus profondes dont un être humain est capable. C'est, en fait, l'essence de l'éveil, ou du moins le début.

Les composantes du soi sont composées ou construites à partir de pensées et de sentiments. Si on examine nos pensées et sentiments très attentivement au fil du temps et de manière systématique, cette « construction » du moi vers le soi deviendra intuitivement évidente et inéluctable.

Si on continue à étudier cela encore plus profondément, on remarquera après un certain temps que ces pensées et sentiments changent continuellement, puisque le soi est fait de pensées et de sentiments, et qu'ils changent constamment. Le soi pour ainsi dire se construit lui-même et évolue.

### **L'apprentissage de ce qu'on est par essence**

L'idée d'apprentissage du moi est simple. Il contient deux choses importantes qu'on puisse apprendre sur soi-même :

- la première est que le soi est une construction, pas une entité ;
- la deuxième est que cette construction est en constante évolution.

Ces deux réalisations sont nos expériences quotidiennes jusqu'à retrouver l'essence réelle de notre être. Dans ce cas, l'égo sera par suite logique confondue à notre être intérieur connecté à l'inconscient collectif (la fin de la déconstruction du moi).

**Pour résumer**, lorsqu'on est dans la déconstruction du moi, il est clair que ce n'est pas encore une essence, ce ne sont que des pensées et des sentiments en voie vers la découverte de notre essence. Et ce que nous ressentons intérieurement en soi est cette essence qui reste immuable. Peu importe ce qui arrive à notre corps, le "moi" à l'intérieur est toujours le même. Pourtant, on remarque que nos pensées et sentiments changent et évoluent, le moi ainsi

devient une évidence en nous comme une révélation. (De notre être à ses origines 'notre version originelle').